

電子レンジで炊く方法/食療研

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジッザウ 先生の でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用 もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
水	220	-	-	-	-	-
合計		379	0.1	6	17	0

【 使用器具 】

電子レンジ専用炊飯容器□SKATER社製「電子レンジで楽チン！すぐに炊きたてご飯」/東急ハンズにて¥945)



しゃもじ

デジタルスケール

電子レンジ



【 作り方 】

材料を正確に計量する

炊飯器にでんぷん米、でんぷん米用もち粉を入れ、しゃもじでよく混ぜる。

水を加え、さらによく混ぜる。

中蓋、外蓋をしてそのまま3時間～3時間半ほど置き、米によく吸水させる。

蓋を外して、もう一度よくかき混ぜ、表面を平らにして中蓋、外蓋をする。

電子レンジの中央に置き、600Wで3分かける□□500Wの場合は3分6秒)

1度電子レンジから取り出し、よくかき混ぜて、もう一度蓋をして電子レンジに600Wで3分かける。

電子レンジから取り出し、しゃもじで混ぜて出来上がり。



「食事療法アドバイザー田山祐之さんのレシピ」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16